

## Lühikokkuvõte

Antud töö ülesandeks oli kõrvutada Põhja-Euroopa riikides populaarse LCHF dieedi ja Eesti toitumissoovitustes antud põhitoitainete soovitusi ning hinnata nende mõju tervisele ja kehakaalule. Analüüsitavateks olid naised vanuses 21 ja 42 aastat. Uuritavad märkisid üles neljateistkümne päeva menüü, mida analüüsiti kasutades internetipõhist toitumise analüüsimise programmi NutriData.

Paljud inimesed on otsustanud ülekaalu vähendada või sellest vabaneda pidades süsivesikutevaest, rasvarikast dieeti. LCHF dieet koosneb suuresti lihast ja lihatoodetest, munadest, kõrge rasvasisaldusega piimatoodetest ning köögiviljadest. Valkude, toidurasvade ja süsivesikute riiklikud soovitused on vastavalt 10-15 %E, 25-30 %E, 55-60 %E, LCHF lähtub 20 %E, 70 %E ja 10 %E soovitustest. Toidurasvade erinevus LCHF dieedi korral on kaks ja pool korda kõrgem, süsivesikute korral kuus korda madalam kui Eesti toitumissoovitustes.

Uuritavatel jäi igapäevaselt puudu süsivesikutest, mis tõi omakorda kaasa kiudainete vähesuse. Vitamiinidest olid defitsiidis mõlemal uuritaval folaadid, mineraalainetest kaalium, raud ja jood, ühel uuritavatest lisaks veel B<sub>2</sub>- ja C-vitamiinid, kaltsium, magneesium ja vask. Kõrgest toidurasvade osakakaalust menüüs saadi liigselt küllastunud ja monoküllastumata rasvhappeid. Kolesterooli kogus oli esimesel analüüsitaval umbes kolm, teisel uuritaval umbes kaks korda suurem kui soovituslik ülempiir.

Eesti toitumissoovituste järgimine on väga oluline, et tagada korras tervis ja hea enesetunne. Kaalu on võimalik langetada ka normaalse toitumisega, vähendades energiakogust mõnesaja kilokalori võrra päevast ning suurendades füüsilist aktiivsust.